Những sai lầm khi tập luyện khiến cơ lưng khó phát triển

SHARE:

Cơ lưng của bạn không phát triển mặc dù bạn đã tập luyện khá nhiều thì rất có thể bạn đã mắc phải 1 trong 4 sai lầm khiến cơ lưng kém phát triển sau đây:

Nếu bạn tập luyện mà cơ lưng mãi vẫn không phát triển thì rất có thể bạn đã mắc phải 1 trong 4 sai lầm khi tập thể hình mà Thể Hình Nam sẽ đưa ra ngay sau đây. Hãy cùng khám phá, học hỏi thêm kinh nghiệm và hiện thực hóa ước mơ có cơ lưng vạm vỡ một cách nhanh nhất.

Bạn đã chăm chỉ tập luyện cơ lưng trong một thời gian dài và áp dụng những khẩu phần ăn cực kỳ hợp lý thế nhưng cơ lưng vẫn dậm chân tại chỗ, không phát triển?

1. Bạn đã tập quá nặng



Bạn thường đẩy nhanh tiến độ tập luyện để hướng đến những mục tiêu cao hơn bằng cách gia tăng khối lượng tạ trong mỗi động tác. Điều này hoàn toàn sai lầm. Nếu tình trạng tập nặng và được nâng cấp lên trong thời gian dài sẽ gây ảnh hưởng đến cơ, kìm hãm sức phát triển của cơ và có thể gây ra quá tải.

2. Bạn không tập những động tác kéo giãn cơ



Đó là việc bạn thiếu đi những động tác tập kéo máy tạ mà chỉ chú tâm tập các động tác tập với thanh tạ hay tạ đơn. Việc tập kéo máy tạ sẽ cho bạn thêm một phương án để làm đa dạng buổi tập cơ lưng bên cạnh viện tác động mạnh đến những bộ phận của lưng như lưng trên, lưng dưới.

3. Đặt tay sai vị trí



Việc đặt tay sẽ quyết định đến việc thành bại của động tác. Đối với những động tác tập lưng, 2 tay thường cầm đối xứng với khoảng cách rộng hơn vai từ 5-10cm. Nếu quá xa hoặc quá gần sẽ làm giảm hiệu quả tập luyện vừa làm bạn mất đi khá nhiều sức.

4. Bạn bỏ qua những bước cơ bản



Những bước cơ bản được đề cập chính là việc bạn phải chuẩn bị tất cả mọi thứ cho từng động tác từ mức tạ sao cho phù hợp, tư thế và kỹ thuật cơ bản. Chí ít bạn cũng cần phải trang bị tất cả để tạo cho mình một thói quen tốt điều đó sẽ có lợi với bạn, giúp bạn tự tin thực hiện những động tác khó hơn.

Hy vọng bạn đã tìm ra được nguyên nhân khiến cơ lưng kém phát triển và khắc phục được chúng. Chúc các bạn thành công.

NHÃN: Bài tập cơ lưng

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/nhung-sai-lam-khi-tap-luyen-khien-co-lung-kho-phat-trien.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

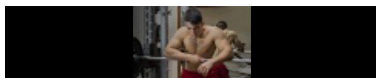
B À I   M Ớ I
N H Ấ T



N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

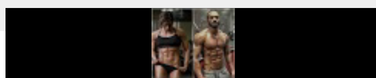
X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



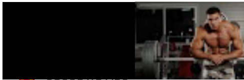
2



không dụng cụ tại nhà
ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và...

- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia...
- 7 Bài tập Pilates giảm mỡ đùi và bắp chân 15 phút mỗi ngày
  Đôi chân dài thon gọn luôn là mơ ước của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần...

- Top 8 bài tập giảm mỡ bụng và bắp tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



nhanh nhất
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…

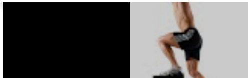
FEEDBURNER

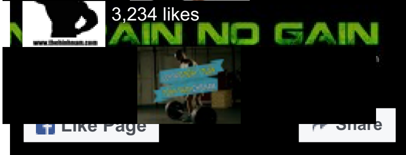


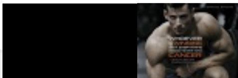
6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D O I   F A N P A G E







10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->